

5

NOTIONS PRATIQUES

SUR

LE CHOLÉRA,

ET SUR LES

MESURES SANITAIRES,

PRÉSERVATIVES ET CURATIVES A PRENDRE

DANS

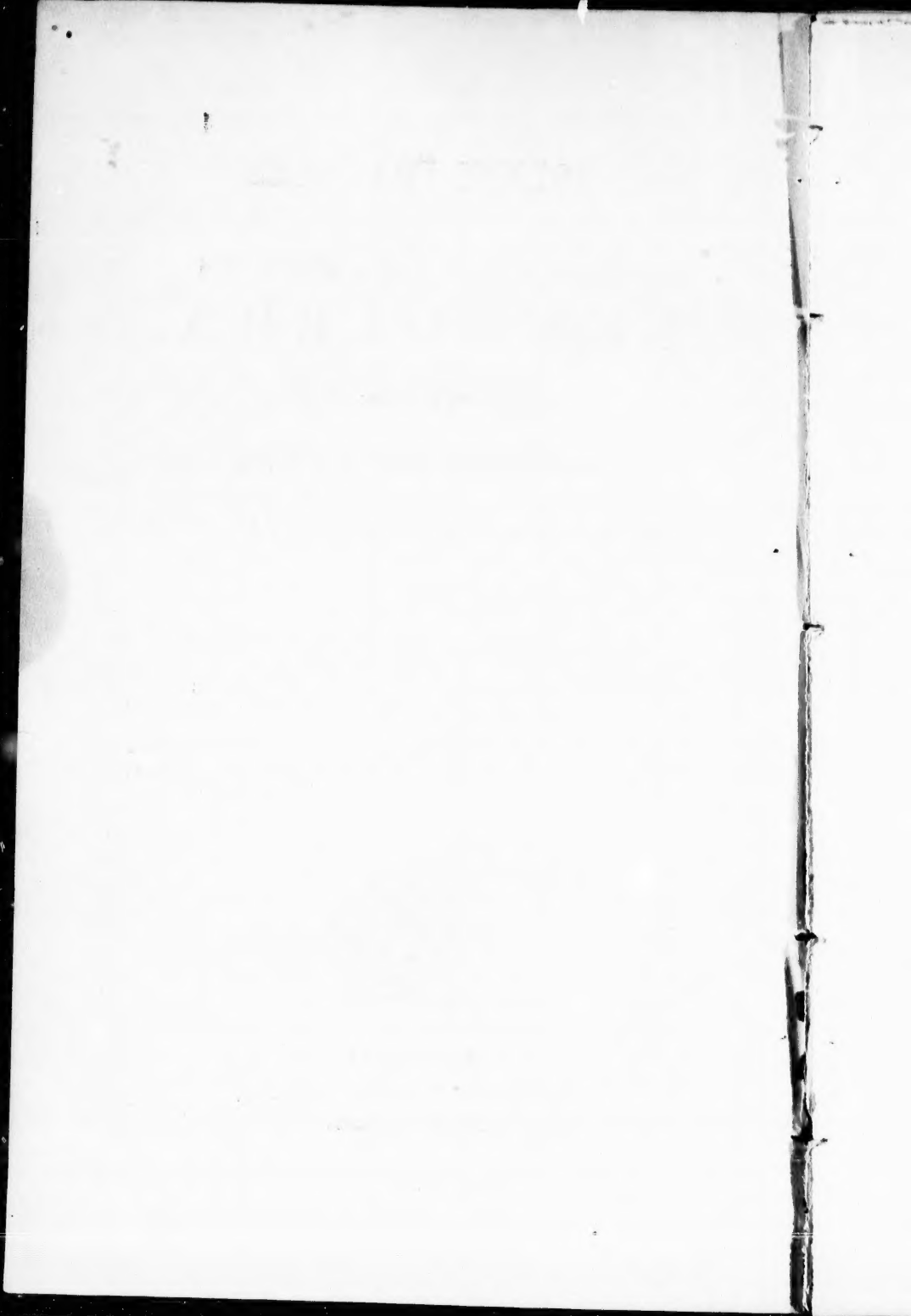
LE CAS OU CETTE ÉPIDÉMIE NOUS VISITERAIT.

" Il est plus aisé de préserver la santé que de
" guérir la maladie."

*(Rapport du Bureau Général de Santé,
Whitehall, Angleterre, 17 Avril 1854.)*



MONTREAL :
IMPRIMERIE DE LOUIS PERRAULT,
RUE ST. VINCENT.



NOTIONS PRATIQUES

SUR LE

CHOLÉRA,

ET SUR LES MESURES SANITAIRES, PRÉSERVATIVES

ET CURATIVES A PRENDRE DANS LE CAS OU

CETTE ÉPIDÉMIE NOUS VISITERAIT.



“ Il est plus aisé de préserver la santé que de guérir la
“ maladie. Les maladies qui affectent la santé publique
“ sont souvent obscures, plusieurs d’entre elles si subtiles
“ qu’on a peine à les découvrir, et il n’y a que ceux qui
“ dévouent leur temps à les étudier et à les observer dans
“ toutes leurs phases qui puissent les apprécier.

“ Aucune cité ne doit s’attendre à être exempte de mala-
“ dies épidémiques, à moins qu’elle n’adopte la propreté
“ absolue pour première règle de son existence, propreté
“ qui doit consister dans l’application de l’*assainissement*, de
“ l’*approvisionnement d’eau* et de la *ventilation* au but qu’ils
“ sont respectivement destinés à remplir ; propreté qui doit
“ consister à faire disparaître par ces moyens, d’une manière
“ inoffensive, de la personne, de la maison, de la manufac-
“ ture, ou du chemin public, toutes substances détériorées
“ de la vie, soit gazeuses, solides, ou fluides, aussi tôt après
“ leur formation, et en les rapprochant autant que leur nature
“ peut le permettre d’un courant continuel d’éloignement.

“ Le Bureau appelle spécialement l’attention sur la preuve
“ qui a été donnée du succès surprenant et presque incroya-

“ ble qu'a obtenu dans quelques cas, une attention bien dirigée, même sous des circonstances où l'on ne pouvait adopter que des mesures temporaires et où l'on s'attendait à tout moment à voir paraître le fléau.”—(*Rapport du Bureau Général de Santé, Whitehall, Angleterre, 17 Avril 1854.*)

La cause essentielle et spécifique du Choléra Asiatique est évidemment une influence épidémique particulière, qui a jusqu'à aujourd'hui mis au défi les recherches les plus minutieuses. Sa visite ne se fait pas sentir partout de la même manière, quelque fortes que soient les apparences de similarité. Il sautera d'une place à l'autre sans laisser entre elles, la moindre trace de son passage. Il choisit de préférence pour y séjourner, le bord des rivières, les ruiseaux fangeux, et les localités basses et marécageuses, plus particulièrement là où il se trouve une quantité de matière dans un état de décomposition. Il se repaît surtout dans les lieux froids et humides, et il exerce son influence pernicieuse dans un étage inférieur tandis que les étages au-dessus sont exempts de ses ravages. Il arrive rarement que des sites chauds, secs et élevés en soient affectés.* Il foule aux pieds les dispositions de Quarantaine, saute par dessus les murs et se rit des *cordons sanitaires*; et lorsque le poison prend son essor, il peut se déclarer dans le temps et le lieu où l'on s'y attend le moins; mais comme règle générale, l'on peut dire qu'il envahit d'abord les repaires sombres, misérables et malpropres de la pauvreté, du vice et de la dépravation. “ *Il y a une affinité étroite entre la dépravation morale et la dégradation physique.*” Les intempérants sont ses principales victimes, qu'ils résident dans un palais ou dans une chaumière. (Il est bon de remarquer ici que dans sa visite de 1849 et durant la présente année, en An-

* On verra que la règle est que la maladie affecte avec plus de fatalité les ports de mer dont la position est basse, et le bord des rivières et qu'elle épargne les terrains élevés, même aux alentours des sources des rivières.

gleterre, le choléra a été plus fréquent parmi les classes aisées et fortunées, qu'auparavant ; ainsi, que les personnes de toutes conditions, y prennent garde à temps.) Ceux dont l'énergie vitale est abattue par l'excès, le besoin, les privations et les soucis, ou dont la constitution est naturellement faible, sont les premiers à succomber sous ses coups.

L'âge avancé, des habitudes pernicieuses, une mauvaise alimentation, surtout une diète végétale, de l'air vicié et confiné, les rassemblements en trop grand nombre dans des endroits bas, froids et fangeux, la peine, l'anxiété et la peur, et tout ce qui peut tendre à affaiblir le corps et à abattre le courage, sont autant de circonstances qui tendent à prédisposer fortement à une attaque, de la part de ce cruel visiteur qui, comme règle générale, respecte la propreté, la sobriété et la bonne conduite. Il est rare qu'il se glisse sous le toit qui abrite l'industrie et la bonne morale. Ce qui fait que même quant à ce qui regarde ce terrible fléau, l'homme est en quelque sorte, l'arbitre de sa propre destinée.

Sa contagion a été tour à tour soutenue et niée. La majorité de la Profession refuse de reconnaître ce mode de transmission de la maladie. Dans tous les cas, même en admettant qu'elle soit contagieuse, l'expérience prouve que cet attribut n'existe qu'à un très petit degré. Avec les précautions les plus ordinaires, il y a peu de danger à appréhender, et il est bon que ce fait soit connu de tous, vû que des milliers de personnes ont péri, par manque d'un peu de soin et de bienveillance chrétienne, provenant de la peur de contracter la maladie.

" Les médecins n'ont, dans aucun cas connu, transmis la contagion dans leurs hardes, aux patients qu'ils soignaient pour d'autres maladies, ou à leurs familles; pas plus que les nourrices et autres personnes qui ont pu prendre soin des malades, n'ont souffert quoiqu'appartenant à une classe plus exposée à la maladie. Il n'y a rien pour prouver jusqu'ici que la maladie qui règne actuellement dans notre cité ait été en aucun cas, causée

“ par la contagion.”—(*Rapport du Bureau de Santé, New York, 1849.*)

Mais il est bon de remarquer que les hardes de ceux qui meurent du choléra, aussi bien que les lits des malades et des morts, deviennent éminemment contagieux, pour peu qu'on les laisse pendant quelque temps entassés les uns sur les autres. Les émanations ainsi confinées, fermentent, se corrompent et deviennent très pernicieuses. Dès le moment qu'une personne meure, on doit s'empresse de sortir ses hardes pour les exposer à l'air et les faire sécher. Les lits doivent être aussi complètement exposés, et le crin et la plume bien chauffés dans un four. Mais si le lit est trop sal, il serait mieux de le détruire tout à fait. Tout le linge et les hardes doivent être maniés au moyen d'un bâton, et après avoir été exposés au grand air pendant quelques jours, il faut les tremper dans de l'eau chaude et les brasser vigoureusement et à plusieurs reprises avec un bâton. Il faut ajouter de la chaux ou de la cendre à l'eau, et lorsque le linge aura été bien lavé et rincé, il faut l'étendre de nouveau à l'air pendant quelques jours, ou pendant quelques semaines dans un grenier, avant d'en faire usage.

Les précautions sanitaires à prendre ne sont pas multipliées, ni des plus difficiles à observer, mais elles sont impératives et ordinairement efficaces et de nature à inspirer la confiance.

Lors de l'irruption de l'épidémie, ou ce qui est mieux, lorsqu'on a lieu de l'appréhender, il faut de suite abandonner les places basses, humides et sans ventilation, et évacuer immédiatement les vieilles bâtisses sales et délabrées, ainsi que les caves et sombres logements au-dessous de terre. La Loi devrait intervenir pour mettre l'observation de ces règles en force.

Les murailles et les planchers des habitations des pauvres, doivent être bien grattés, et lavés avec de la lessive ou de l'eau de chaux, au moins une fois la saison, et ensuite bien lavés et asséchés, vu que l'humidité tend attirer et à

absorber les mauvaises odeurs pour ensuite les émaner. Les murs doivent être parfaitement brossés, puis blanchis, surtout dans les caves. Les soupiraux des caves doivent être tenus constamment ouverts. Les habitations des *riches* doivent aussi subir un nettoyage complet, surtout, lorsqu'il règne une épidémie de choléra. Les caves, même dans leurs habitations, doivent être nettoyées et couvertes d'une légère couche de chaux; mais si elles sont mouillées et humides il faudrait enlever quelques pouces de sur la surface, y appliquer un peu de chaux, et répandre ensuite pardessus, deux ou trois pouces de gros sable net; ou ce qui est aussi bon, l'on peut couvrir tout le fonds de fraisil et de cendres des forgerons, ou des décombres et du mortier de vieux murs, à une épaisseur de quatre ou cinq pouces, surtout si le terrain est humide et boueux.

Les laviers et les égoûts doivent être complètement nettoyés sans délai, et de la chaux jetée dessus avec profusion. Les privés doivent aussi être vidés tout-à-fait et couverts de chaux, sans compter que tous les coins et recoins de la maison doivent être brossés et blanchis. Pourtant lorsque le choléra envahit tout-à-coup une localité, il serait bien préférable de ne pas toucher aux privés etc., etc, mais de faire un abondant usage de chaux, et ce qui est également bon, de jeter dans les égoûts et les canaux, un peu du liquide ammoniac noir qui abonde dans les manufactures de gaz et qui par sa vertu caustique, détruit les matières animales et forme un purifiant précieux. La chaux dont on s'est servi pour purifier le gaz, peut être de même utilisée avec avantage, pour détruire les mauvaises odeurs.

Tous les trous, cavités et places humides dans les environs des habitations, doivent être premièrement nettoyés, et ensuite remplis avec du vieux mortier ou avec la cendre, le charbon et la chaux provenant des manufactures de gaz, qui paraissent avoir une vertu, même plus efficace que la chaux fraîche.

Toutes ces substances sont d'excellents purifiants, et au lieu d'être converties en nuisances dans les rues, elles de-

vraient être appliquées de la manière indiquée, ce qui leur donnerait un but d'utilité tout en leur donnant de la valeur. On est sûr de voir surgir des épidémies là où il existe des émanations terrestres d'une nature méphitique.

" Dans les cités ce sont toujours les sections les plus basses, les plus humides, les plus sales et où la population est la plus dense qui ont le plus souffert." Là où il n'y a pas une libre circulation de l'air, et où les rayons bienfaisants du soleil pénètrent à peine, les localités sont toujours humides, crues et fraîches et il y existe constamment une odeur très perceptible et repoussante de moisi ; aussi y voit on les habitants pâles, défaits et langoureux.

On doit mettre tout le soin possible à obtenir une parfaite ventilation. Car si l'air impure et confiné qui se forme dans les appartements est toujours délétère, il l'est encore bien plus, en temps de choléra, et sous le règne de toute épidémie. Respirer un air impur, prédispose à toute maladie, énerve le corps, et détruit toute énergie, tant morale que physique.

Les places pour le feu doivent être laissées ouvertes, et il faudrait placer des ventilateurs à une couple de chassiss. On doit ôter tous les bouchons des trous de tuyaux, et chaque chambre devrait avoir, s'il est possible, une ouverture dans la cheminée, près du plafond, pour y laisser passer l'air chaud et détérioré.

Lorsque le temps est pluvieux, cru et humide, il faudrait allumer du feu, tant pour réchauffer, que pour établir un courant dans la maison.

Chaque logement doit être pourvu d'un abondant approvisionnement d'eau. Celle des puits, dans les cours ordinaires, est toujours plus ou moins impure, et est souvent très pernicieuse, étant saturée de toutes les impuretés des privés qui s'infiltrant dans la terre, ainsi que des autres matières putrides, qui sont si souvent jetées dans les cours, surtout, des pauvres gens. " Chaque source d'eau, représente l'égoût " d'une certaine surface ou épaisseur du sol, et telles les

“qualités de cette portion de terre, telles doivent être aussi les qualités de l'eau. L'impureté dans l'eau fournie aux habitants de Londres, dans ses différents Districts, est à *peu de chose* près en proportion de la mortalité par suite du choléra. La mortalité est moindre, là où l'eau est reconnue pour être plus pure,” et ceci peut s'appliquer également à la pureté de l'atmosphère de toute place.

L'inspection sanitaire, et les mesures à prendre à ce sujet, en autant qu'elles se rapportent aux nuisances et aux places malsaines, sont d'une nécessité urgente, et si elles sont exécutées convenablement, elles tendront beaucoup à prévenir une irruption du choléra. C'est là le moyen le plus efficace, de neutraliser et de détruire la force des maladies épidémiques, et son effet est généralement, sinon de prévenir les épidémies, surtout les fièvres, au moins d'en diminuer puissamment la violence; car l'aliment de toutes maladies contagieuses, se trouve exister dans l'air méphétique des repaires bas, sombres et humides, où des multitudes sont accumulées, et où il y a une mauvaise ventilation, indépendamment des accompagnements invariables de la malpropreté, du vice et de la pauvreté. Ajoutez à ceci, l'eau impure, et vous avez tout ce qu'il faut pour engendrer la maladie, et pour inviter le choléra et l'arrêter dans sa course. “Les causes prédisposantes de pareilles maladies, sont en grande partie sous notre contrôle, et en prenant les précautions convenables pour se prémunir contre elles, l'on peut faire beaucoup pour empêcher le développement et l'extension de la maladie.” De là la nécessité absolue, d'adopter un système pour la visite sanitaire des habitations du pauvre, et des cours et allées qui en dépendent, tel que celui qui est suivi dans certaines Cités d'Angleterre, et qui ne peut être mis à exécution, avec efficacité, que par des *Inspecteurs de nuisances*” qui doivent être des hommes capables et intelligents.

Des doutes peuvent néanmoins exister légitimement quant à la convenance d'une organisation médicale pour des visites

systématiques, "*de maison en maison*" pour s'assurer si le choléra s'y trouve. Cela occasionne nécessairement beaucoup de dépense, outre qu'il est notoire que l'introduction journalière d'un médecin dans chaque maison, s'informant d'un ton désolé, si quelqu'un a la diarrhée ou le choléra, ou se sent mal d'aucune manière, a pour effet immédiat d'engendrer la peur et l'appréhension; le manque d'énergie s'en suit, puis la panique devient générale, et il n'y a pas de cause qui prédispose plus vite au choléra que celle-là. Ceci ajouté à l'état malsain de la localité, fait du tout une saute aux poudres, qu'une étincelle du poison peut allumer, et alors la maladie est établie dans le voisinage. "Rien ne prédispose plus une personne à *l'influence* du choléra, ou ne tend plus à accroître la malignité d'une attaque, que la PEUR. Il est donc de la plus haute importance que *l'esprit public* soit exempt de toute appréhension inutile, quant à la vraie nature de cette maladie." Du moment que vous faites vos questions vous "sonnez l'alarme." Vous troublez "cet état de calme et de repos de l'esprit, qui contribue plus qu'on ne le pense, à prévenir une attaque de cette maladie." Toutes les épidémies sont plus ou moins aggravées par le dérangement de l'esprit, soit sous le coup d'une panique active, ou d'un sombre désespoir." "Les influences morales exercent un contrôle sensible sur le choléra." Une autre raison pour laquelle ces visites de jour paraissent être un œuvre de surrogation, pour n'en pas dire d'avantage, c'est que le choléra fait le plus souvent son attaque après le soleil couché. "Dans la majorité des cas, on s'est assuré que l'attaque avait eu lieu entre minuit et 4 heures A. M." Et il arrive souvent que les symptômes préalables sont si légers qu'ils sont à peine perceptibles, ce qui fait qu'en un moment et quand vous vous y attendez le moins, la maladie fond sur sa victime et la détruit promptement. Quoique la diarrhée précède généralement les symptômes les plus prononcés, cependant, il est difficile, de dire que ce soit un "symptôme essentiel de choléra." Qu'il ne soit pas dit que les habi-

tants de chaque maison verront leur repos et leur tranquillité d'esprit troublés par ces visites inutiles et peu judicieuses, et qui d'ailleurs ajoutent énormément à la dépense qui résulte de cette terrible invasion.

Un substitut bien plus efficace, qui est exempt des objections qui se rattachent à la visite "de maison en maison" serait de préparer un code de directions en langage clair et succinct, indiquant les premiers moyens à adopter pour prévenir la localisation et aussi ce qui peut contribuer à une attaque de choléra. C'est dans ce but que les remarques et suggestions suivantes ont été préparées, basées non sur aucune hypothèse chimérique, mais sur une expérience étendue de la maladie, depuis sa première invasion en 1832, aussi bien que sur les notions tirées des meilleurs écrivains sur le sujet ; et ces recommandations, si on sait bien les apprécier et les mettre en pratique, pourront procurer des avantages incalculables, que ni l'argent ni la médecine, ne pourraient donner.

Une inspection sanitaire de toutes les maisons faite avec soin, doit avoir la préséance sur toutes autres mesures de précaution et si elle est mise à exécution avec efficacité, elle sera, dans la majorité des cas, une sûre garantie contre l'attaque.

Les émanations des privés sont toujours nuisibles et préjudiciables à la santé, particulièrement dans les cours étroites et renfermées. Les *Water closets* même les mieux construits ne sont pas tout-à-fait exempts d'objections.

Le point le plus important qui vient ensuite est l'usage de purifiants ; et il y en a une variété dont on peut se servir pour corriger les odeurs vicieuses. Il ne faut pas oublier néanmoins qu'ils ne détruisent pas entièrement les effets pernicieux de l'exhalaison. La suie de chaque maison (qui est un excellent purifiant) devrait être amassée, pour en jeter de temps à autre dans les *privés*, surtout avant de les vider. De la chaux et de l'eau de chaux pourraient servir pour le même objet. Une poignée de chlorure de chaux

dans un gallon d'eau, ou quatre onces de vitriol vert (sulfurique de fer) ou une couple d'onces d'huile de vitriol (acide sulfurique) ou un quartron d'alun dans un plein seau d'eau doit être répandue dans les *privés*, avant d'en enlever le contenu ; et lorsque vidés, il faut répandre un demi minot de chaux sur le fonds. Un autre purifiant excellent et à bon marché, est le nitrate de plomb qui forme la base du fluide purifiant de Ledoyen. Une once de sucre (acétate) de plomb dé mêlée dans un demi seau d'eau auquel on ajoute deux onces d'acide nitrique (aqua fortis) rendront la préparation prête à être mise en usage.

Le fait que ces substances par leur peu de cherté, sont à la portée du public, est démontré par la table suivante :

Vitriol vert (Sulfurite de fer),	7s. 6d. par quintal,
Alun,	22s. 6d. " "
Chloride de chaux, No. 1,	30s. 0d. " "
" " " No. 2,	26s. 0d. " "
Sucre (Acétate) de plomb,	0s. 10d. par livre,
Acide nitrique, - - -	0s. 10d. " "

Ces agents sont à si bon marché, si faciles à appliquer et si efficaces, qu'il serait criminel de n'y pas recourir pour corriger les odeurs vicieuses, et pour empêcher qu'elles ne se forment. Le chloride de zinc est aussi un correctif efficace, pour les exhalaisons impures, mais il est plus cher que les autres ; il en est de même du nitrate de zinc, le fluide purifiant de Sir Wm. Barrett ; cependant il est si maniable et si efficace, que chaque maison devrait être pourvue d'une bouteille de ce fluide, qui est toujours accompagné de directions claires et nombreuses, pour l'usage qu'on doit en faire.

Personne ne doit ignorer que les agents purifiants ne sont pas toujours désinfectants, et que quelques unes des exhalaisons les plus mortelles, tel que l'acide carbonique, l'azote et quelques autres gaz, aussi bien que les vapeurs méphitiques des cimetières et de certaines localités malsaines, sont dépourvues d'odeur. Il est peut-être bon aussi, de savoir que les ripes, le bran de scie, la chafée des grains, la paille, etc.

qui forment assez souvent le lit du pauvre, et qui sont généralement moisis et humides, corrompent l'air, en lui dérobant son principe vital, l'oxigène et l'acide carbonique exhalant. Il n'est pas non plus hors de propos de dire, qu'une chandelle pourrait bruler, là où l'air est assez délétère pour causer instantanément la mort en le respirant.

Les observations suivantes, comme ayant rapport aux individus, doivent être respectées comme préceptes qui ont reçu l'entière sanction du temps, et l'autorité de tous les hommes bien informés et expérimentés : de fait on doit les regarder comme des axiômes dont on ne saurait dévier avec impunité particulièrement durant l'existence du choléra.

De vieilles habitudes, même vicieuses quant à la diète, ne doivent pas être subitement et complètement mises de côté. L'ivrogne doit diminuer le nombre et la quantité de ses libations, et y substituer en grande partie, le thé et le café, qui doivent former la nourriture du matin et du soir, avec une rôtie au beurre, à laquelle l'on peut ajouter une petite quantité de viande pour "flatter le goût." Même durant le jour on doit prendre du thé et du café comme breuvage ordinaire. L'un ou l'autre fera disparaître ce "rongement" continuel dans les parties vitales, dont le buveur de vieille date est plus ou moins tourmenté, et qui est un des effets de ses libations pernicieuses. Il se guérira de son "désir de boire" en prenant un bol de bon bouillon de bœuf épicé. Ces différents articles stimulent avec douceur sans épuiser; ils sont, de fait, d'une nature fortifiante, tonique et exhalante. La modération dans le manger est aussi nécessaire que dans le boire.

On doit faire peu de changement dans l'habillement, même dans les chaleurs, et il faut de toute nécessité conserver ses flanelles. Chaque personne devrait porter des bas de laine ou de soie.

La nourriture doit être simple, bien cuite et bien assaisonnée. Des viandes rôties, pas trop cuites, sont préférables, avec un peu de sauce.

On doit s'abstenir de lard, de viande trop grasse et de vieux mouton.

De la viande bouillie et de la soupe, avec peu de légumes, et du pain rassis et bien cuit, forment une nourriture saine ; la modération dans le manger est aussi nécessaire que dans l'usage des boissons.

“ Les viandes salées,” jambons et autres viandes préparées, ainsi que la saucisse, surtout lorsque faite depuis quelque temps, sont à éviter, quoique le sel, comme assaisonnement, soit une addition indispensable à la viande fraîche, aux légumes, etc.

Toutes sortes de poissons doivent être mangés avec une extrême précaution ; on ne doit faire usage, même des plus frais et des plus beaux en apparence, qu'avec circonspection.

Il faut user avec sobriété de végétaux légumineux et succulents, tel que pois verts et fèves dans la cosse ou autrement. On peut dire la même chose, du bled-d'Inde vert, soit bouilli ou rôti. De bonnes patates farineuses rôties ne peuvent pas faire de mal, mais celles qui sont visqueuses doivent être écrasées, bien assaisonnées, et mangées avec modération.

Le beurre quoiqu'éminemment nutritif, est très indigeste chez un grand nombre de personnes. La sauce au beurre ne doit pas être prise en quantité.

Du lait cru, ou ce qui est mieux lorsqu'il est bouilli, avec du pain rôti sec, offre une bonne et saine nourriture.

On doit éviter de manger du pain chaud, de même que le pain de Son n'est mis en usage que par les personnes qui sont constipées, et cela encore, dans d'autres temps que celui d'un épidémie de choléra.

Le riz est très nourrissant, a un peu l'effet de constiper et s'accorde avec toute sorte de constitution. Bouilli dans du lait, il serait excellent avant ou pendant l'existence du choléra.

Il est préférable de se passer de farine d'avoine et d'orge, aussi bien que de farine de bled-d'Inde, dans ces temps là, et on ne doit pas en faire la nourriture des prisonniers ; mêlés avec de la mélasse, ces articles sont bien plus préjudiciables, comme ayant une tendance à la diarrhée, et à devenir acides dans l'estomac.

On ne doit pas faire un trop grand usage de galettes de sarrasin et de seigle, etc. Elles n'en sont pas moins indigestes pour être accompagnées de beurre et de sucre. "La pâtisserie est une abomination," (Dr. Paris) surtout si elle n'est pas bien cuite et lorsque saturée de beurre.

Il faut éviter les desserts, ceux particulièrement qui se composent d'articles mixtes.

Les fruits murs et juteux peuvent se manger, en mettant toutefois de côté la pelure et les graines, mais il faut particulièrement éviter les fruits verts et qui ne sont pas murs.

Il ne faudrait pas prendre de nourriture en se couchant.

Si l'on veut prendre entre les repas aucun liquide, comme simple breuvage, ce qui, cependant, n'est pas du tout prudent, à moins que ce ne soit du thé ou du café, que l'expérience a prouvé être très utiles, les meilleurs sont du vin de porte et de l'eau, du *brandy* ou de l'esprit dans de l'eau. Il faut éloigner de soi, les vins chétifs et sûrs, le cidre, la bière vieille et toutes boissons facilement acidulées. Que le misérable buveur prenne garde de ne pas invoquer ces recommandations comme justification de ses nombreuses libations.

REMÈDES A PRENDRE.—Le choléra est une maladie des plus perfide, demandant une vigilance sans relâche. En la prenant à temps on peut la subjuguier aisément ; mais donnez lui un moment de répit, elle deviendra presque invincible. Elle peut être guérie avec un succès certain et positif, si les moyens accrédités sont de suite mis en usage ; et dans ce but, les remèdes nécessaires devraient être dans

chaque famille, ou aumoins d'un accès le plus facile possible. Ils sont peu nombreux, à bon marché, et aisément trouvés; consistant principalement en *cordiaux stimulants*. Le meilleur et le plus sûr est peut-être la teinture composée de Lavendre, ou teinture camphrée d'opium (Parégorique) ou la teinture composée de rhubarbe, ou aucune des teintures aromatiques; mais des breuvages réchauffants et épicés peuvent être très utiles. Lorsqu'il y a sensation de frisson, de froideur aux mains et aux pieds, ou d'affaissement dans l'estomac, ou de grondement des vents, ou de dispositions au dévoiement, une demi cuillère à thé de teinture de Lavendre, ou Parégorique, ou teinture de rhubarbe, etc., prise avec un peu de sucre ou de l'eau sucrée, ou une tasse d'eau épicée (cannelle, muscade ou gingembre, etc. etc.) chaude et sucrée, arrêtera ces symptômes précurseurs. Ce procédé peut être répété toutes les dix, quinze ou vingt minutes, si les sensations désagréables ne disparaissent pas. En même temps la personne doit se mettre au lit, et se livrer aussitôt que possible à une douce transpiration; car rester debout ou se promener aura pour effet certain d'augmenter la disposition à la diarrhée, qui est la partie du mal, qu'il faut d'abord et de suite arrêter. Si la tendance à la diarrhée se déclare subitement, il faudrait *ajouter* aux articles ci-dessus mentionnés, 10, 15, 20, ou 30 gouttes de Laudanum, pendant qu'on fait venir le médecin; vû qu'il n'y a pas un moment à perdre, dans le cas où le patient ne se sentirait pas mieux.

Chaque famille devrait se pourvoir d'une fiole de deux onces, au moins, de la teinture composée de rhubarbe, ou d'aucune teinture aromatique, ainsi que d'une autre de laudanum, chacune étant soigneusement étiquetée, et le mot **POISON** en grosse lettres attaché à la fiole de laudanum pour la distinguer. Dès le début de la malaise; ces mesures seules l'arrêtent souvent, mais si le malaise, va en augmentant, il faudrait faire venir le médecin le plus proche. Toutes les personnes intelligentes étant munies de ces articles, ils devraient être fournis aux pauvres, aux dépens de la

Cité. Les voyageurs devraient avoir quelques unes de ces fioles par devers eux, afin d'être prêts pour tout événement.

Il a été justement constaté, que " si la maladie est prise à temps et traitée comme il faut, la dépense de remèdes " n'excéderait pas un chelin par tête pour les personnes " assujetties au traitement." Qu'il soit bien entendu qu'il n'y a pas de spécifiques pour cette maladie, et que, comme toutes les autres, elle doit être réglée d'après ces principes judicieux qu'une longue et prévoyante expérience a sanctionnés.

Si les mesures sanitaires qui viennent d'être inculquées ne détournent pas l'épidémie, du moins elles en diminueront de beaucoup la violence, et les remèdes suggérés, dans presque tous les cas, l'arrêteront dans sa course. L'habitude pernicieuse qu'ont certaines personnes de prendre des Seidlitz et autres poudres laxatives, du sel d'Epsom, des pilules de Morrison et autres pareilles médecines à patente, ne peut qu'être dénoncée en termes énergiques. De pareilles pratiques ont envoyé des milliers de personnes à une mort prématurée. Il faudrait endurer une légère constipation ou la modérer au moyen d'injections, plutôt que de courir le risque de causer dans le corps une commotion générale, qui pourrait devenir d'une nature très dangereuse, et extrêmement difficile à comprimer. Lorsque l'on a soif il ne faut pas faire un usage trop abondant d'eau froide, ou glacée, de soda ou d'eau minérale; il faut mieux ne boire les boissons froides qu'à petits traits, et graduellement; car avalées avec avidité, leur effet est de causer la colique et le dérangement des organes digestifs. La bière de gingembre, ou " Nectar," dans les temps de maladie, est préférable à aucun des breuvages rafraichissants ordinaires. Les melons et les concombres sont beaucoup recherchés comme réfrigératifs dans les chaleurs, pourtant il n'y a rien de si pernicieux. Beaucoup de vies se perdent annuellement par l'usage de melons verts; même les plus tendres et les plus

savoureux doivent être pris avec circonspection; quant aux concombres, personne ne devrait les tolérer. En un mot, tout ce dont on fait usage soit comme nourriture ou pour flatter la sensualité, doit être pris avec beaucoup de circonspection et de modération.

Quoiqu'il puisse arriver que nous soyons assez heureux pour échapper au choléra, cette année, cependant les remarques ci-dessus ne manqueront pas d'être utiles, pour la préservation de la santé généralement, et auront toujours leur application, en cas d'invasion d'aucune épidémie. Les deux courts extraits suivants, du "Régistrateur Général" en Angleterre, devraient servir de phares aux sociétés, aux gouvernements, comme aux individus.

" Dans toutes les maladies épidémiques la mortalité est
" invariablement proportionnée à la malpropreté et à la
" misère des habitants, et aux impuretés de leurs habita-
" tions.

" Les dispositions sanitaires à l'intérieur, et non les cor-
" dons sanitaires et de quarantaines sont les sauve-gardes
" des nations contre l'invasion des maladies épidémiques."

WOLFRED NELSON, M. D.,

Maire.

BUREAU DE SANTÉ,
HÔTEL-DE-VILLE,
Montréal, 16 Mai 1854.

